# 血管の脈灣と話そ。~第1回~

健康推進課 健康づくり班 2552-9282

今月から3回シリーズで、糖尿病予防部会(※)が血管の妖精 ☆ カミーナ (糖尿病予防啓発イメージキャ ラクター)とともに、皆さんが健康に過ごすためのヒントをご紹介します。

12月はクリスマスや年末行事など、家族や仲間と飲食する機会が多くなり、食べすぎや飲みすぎが気に なる季節です。皆さんはいかがでしょうか?

(※)糖尿病予防部会:健康づくり団体と行政が協働で、糖尿病予防対策について検討し、市民に広く知識の普及・啓発を行う ことを目的として組織された会



もうすぐクリスマスやお正月。おいしいものを食べる機会が多くてつい食べすぎて しまうことが多いのよね・・・。何かいい方法はないかしら。(40代 女性)

食べすぎを防ぐ方法をいくつか提案するよ!

- 普段の食事なら、盛り付けは大皿に盛り付けず、一人分にして食事量を先に決めよう
- 家族や仲間と楽しく会話をしながら、食事を楽しもう
- 野菜のおかずから食べよう
- ●よく噛んでゆっくり食べよう
- ~よく噛んで食べるために~
  - ・噛み応えのある食材を取り入れる
  - ・調理の際は大きめに切る
  - ・加熱時間を短くする

血管の妖精 ☆ カミーナ





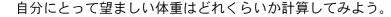
そうね、普段の食べ方を振り返ってみることは大事ね。いつも、ついつい早く食べ ていたけど、よく噛んでゆっくり味わって食べることを意識してみるわ!



僕は昨日、飲み会で食べすぎてしまったんだよね・・・。お酒を飲むと食がすすんで しまうからね。 (40代 男性)

お酒を飲む機会が増える季節だね!

飲み会の次の日はお酒を控えたり、運動して活動量を増やしたり するといいね。何より、普段から体重を測って自分の体重を管理 しておくことが大切だよ。









僕は身長170 cm だから、 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5 \text{ kg}$  が適正体重だね! 最近、体重が増えてきたから、まずは体重計にこまめに乗るようにするよ。それに、 お酒を飲む機会を少し減らそうかな。

### 一日一日の積み重ねで 未来の元気な自分を目指してがんばろう!





## 

#### サークル対話で授業を変える!

片地小学校

#### ミュニティ・スクール

#### 「ありがとう」がいっぱいの学校

片地小学校では、「対話」を大切にした授業改善を行っています。対話では、ただ話すことだけではなく、 他者の発言に耳を傾け、その発言を受け止めるようにすることが大切です。

その対話を推進するために、学級会活動や道徳などで、子どもたちが輪になって一つのテーマについて話 す「サークル対話」を実施しています。

対話のテーマはさまざまで、例えば「夏休みの思い出」「どうやってストレスを発散する?」「特殊能力 があるとしたら何が欲しい?」というようなものから、「片地小のよいところは?」「思いやりって何?」 など、哲学的なものまであります。地域や保護者の方々、高知工科大学生が一緒になって対話することもあ り、その時は、対話の質がぐっと深くなり、授業改善につながっています。

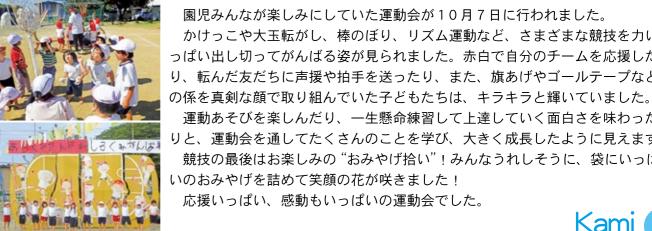






#### 楽しかった運動会

片地保育園



園児みんなが楽しみにしていた運動会が10月7日に行われました。 かけっこや大玉転がし、棒のぼり、リズム運動など、さまざまな競技を力い っぱい出し切ってがんばる姿が見られました。赤白で自分のチームを応援した り、転んだ友だちに声援や拍手を送ったり、また、旗あげやゴールテープなど

運動あそびを楽しんだり、一生懸命練習して上達していく面白さを味わった りと、運動会を通してたくさんのことを学び、大きく成長したように見えます。 競技の最後はお楽しみの"おみやげ拾い"! みんなうれしそうに、袋にいっぱ いのおみやげを詰めて笑顔の花が咲きました!

応援いっぱい、感動もいっぱいの運動会でした。



